

	Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Башкирский государственный аграрный университет»	Приложение к ОПОП ВО
		Рабочая программа дисциплины

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.13 ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

ФИТНЕС АЭРОБИКА

Направление подготовки (специальность)
21.03.02 ЗЕМЛЕУСТРОЙСТВО И КАДАСТРЫ

Профиль подготовки
Землеустройство

Квалификация (степень) выпускника
Бакалавр

Уфа 2022

Составитель: к.б.н., доцент



Э.Т. Джумадуллина

Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 21.03.02 Землеустройство и кадастры, утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.08.2020 № 978.

Рабочая программа обсуждена и одобрена на заседании кафедры Физической культуры, оздоровления и спорта 24 марта 2022 г. (протокол №13).

и.о. зав. кафедрой физической культуры, оздоровления и спорта
к.с.-х.н., доцент



Р.Г. Ягафаров

Рассмотрена и одобрена на заседании методической комиссии кафедры Физической культуры, оздоровления и спорта «24» марта 2022 г. (протокол № 13).

Председатель методической комиссии
кафедры физической культуры, оздоровления и спорта.
к.с.-х.н., доцент



А.У. Бакирова

Согласовано:
Руководитель ОПОП ВО



Э.И. Шафеева

1 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В результате освоения ОПОП ВО бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине (модулю):

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикаторов достижения компетенции	Планируемые результаты обучения
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Знать: УК 7.2/Зн1 правила соревнований изучаемых видов спорта. Уметь: УК 7.2/Ум1 составлять комплексы физических упражнений различной направленности; УК 7.2/Ум2 проводить с группой комплексы физических упражнений различной направленности; Навыки: УК 7.2/Нв1 владеть методами и средствами самоконтроля за своим функциональным состоянием и реакцией организма на физические нагрузки

2 Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 Дисциплины, изучается на 1-3 курсах, I-VI семестрах

Целью: выявление и развитие у каждого занимающегося, формирование богатой, свободной, физически здоровой, творчески мыслящей личности, способной адаптироваться к условиям новой жизни.

Занятия фитнес аэробикой способствуют:

- развитию общей физической подготовленности занимающихся;
- развитию моральных и волевых качеств, в основе которого лежит строгая самодисциплина, основанная на высокой сознательности, здоровой оценке событий и своих действий на подчинении своих чувств разуму;
- овладению знаниями в различных областях фитнес направлений.

Программа «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту – Фитнес аэробика» является информационной моделью педагогической системы, представляющей собой организационную совокупность взаимосвязанных средств, методов и процессов, необходимых для создания целенаправленного педагогического воздействия на формирование личности, с качествами, необходимыми занимающимся для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту – Фитнес аэробика» играет ведущую роль в раскрытии содержания обучения фитнесу и применении организационных форм обучения и совершенствования подготовки, направленной на выработку навыков, усвоение знаний и формирование важных личностных качеств занимающихся.

Последующие дисциплины (практики) по связям компетенций: физическая культура и спорт, выполнение и защита выпускной квалификационной работы, социальная адаптация и коммуникации в учебной и профессиональной деятельности.

3 Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 328 академических часа, зачетных единиц (ЗЕ) не предусмотрено.

3.1 Очное обучение (срок обучения 4 года)

Виды учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам					
		I	II	III	IV	V	VI
Контактная работа, всего	328	36	36	72	72	56	56
в т.ч.: занятия лекционного типа (лекции) (Л)							
занятия семинарского типа:							
практические занятия (ПЗ),	328	36	36	72	72	56	56
лабораторные работы (ЛР)	-	-	-	-	-	-	-
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет	-	-	-	зачет	-	зачет
Общая трудоемкость дисциплин: часы	328	36	36	72	72	56	56
зачетные единицы	-	-	-	-	-	-	-

3.2 Заочное обучение (срок обучения 4 года 6 месяцев)

Виды учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам	
		III	IV
Контактная работа, всего	20	10	10
в т.ч.: занятия лекционного типа (лекции) (Л)	-	-	-
занятия семинарского типа:	-	-	-
практические занятия (ПЗ)	20	10	10
Самостоятельная работа обучающегося (СРО), всего	308	154	154
в т.ч.: подготовка к лабораторным и практическим занятиям (ПЗ)*			
самостоятельное изучение теоретического материала (СИТМ)	308	154	154
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет	зачет	зачет
Общая трудоемкость дисциплины часы	328	164	164
зачетные единицы	-	-	-

4 Содержание дисциплины

4.1 Разделы дисциплины и виды занятий для очного и заочного обучения

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Очное обучение	Заочное обучение	
		ПЗ	ПЗ	СРО
1.	Фитнес-аэробика. Базовая аэробика	16	-	40
2.	Плавание	28	-	18
3.	Лыжная подготовка	6	-	20
4.	Фитнес-аэробика. Танцевальная аэробика. Танцевально-двигательная терапия (далее ТДТ)	42	-	10
5.	Фитнес-аэробика. Степ-аэробика	20	-	10
6.	Фитнес-аэробика. Программа Protrener	42	12	30
7.	Фитнес-аэробика. Латина-фанк, зумба, бачата	40	4	10

8.	Фитнес-аэробика. Фанк-стиль	40	4	-
9.	Фитнес-аэробика. Система физических упражнений – пилатес	42	-	20
10.	Фитнес-аэробика. Стретчинг	20	-	20
11.	Общая и специальная физическая подготовка	32	-	20
12.	Спортивные игры		-	40
13.	Дартс		-	50
14.	Легкая атлетика		-	20
Итого		328	20	308

4.2 Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисципли- ны	Содержание раздела
1.	Фитнес-аэробика.	Базовая аэробика. Танцевальная аэробика. ТДТ Степ-аэробика. Программа Protrener. Латина-фанк, зумба, бачата. Фанк-стиль. Система физических упражнений – пилатес. Стретчинг. Воспитание физических качеств.
2	Плавание	Упражнения для освоения с водой. Элементы техники плавания способами «кроль на груди», «кроль на спине». Воспитание физических качеств.
3	Лыжная подготовка	Элементы техники лыжных ходов (коньковый, классический). Воспитание физических качеств.
4	ОФП	Общие и специальные физические упражнения (легкоатлети- ческие, силовые и т.п.) Воспитание физических качеств посредством различных ви- дов спорта.

5 Тематика аудиторной работы

5.1 Занятия лекционного типа не предусмотрены

5.2 Занятия семинарского типа (практические занятия)

№ п/п	Наименование занятий семинарского типа (практиче- ские занятия)	Объем, часы	
		Очное обучение	Заочное обучение
1	3	4	5
1	Базовая аэробика	16	-
	Танцевальная аэробика. ТДТ	20	-

2	Плавание	4	-
	Латина-фанк, зумба, бачата	16	4
	Фитнес-аэробика. Программа Protrener	10	6
	Лыжная подготовка	6	
3	Общая и специальная физическая подготовка	10	-
	Степ-аэробика	10	-
	Фанк-стиль	6	
	Система физических упражнений – пилатес	10	
4	Фитнес-аэробика. Программа Protrener	10	6
	Латина-фанк, зумба, бачата	8	-
	Плавание	12	-
	Фанк-стиль	6	4
5	Танцевальная аэробика. ТДТ	10	-
	Фитнес-аэробика. Программа Protrener	12	-
	Система физических упражнений – пилатес	14	
6	Общая и специальная физическая подготовка	12	-
	Фанк-стиль	10	-
	Стретчинг	14	-
7	Степ-аэробика	6	-
	Фитнес-аэробика. Программа Protrener	10	-
	Система физических упражнений – пилатес	10	-
	Общая и специальная физическая подготовка	2	-
8	Фанк-стиль	10	-
	Латина-фанк, зумба, бачата	6	-
	Танцевальная аэробика	12	-
9	Степ-аэробика	4	-
	Плавание	12	
	Система физических упражнений – пилатес	6	-
	Стретчинг	6	-
10	Фанк-стиль	8	-
	Латина-фанк, зумба	10	-
	Общая и специальная физическая подготовка	8	-
	Система физических упражнений – пилатес	2	
Итого:		328	20

5.3 Занятия семинарского типа (лабораторные работы) не предусмотрены

6 Самостоятельная работа обучающихся

6.1 Очное обучение. Самостоятельная работа не предусмотрена.

6.2 Заочное обучение

№ п/п	№ раздела	Виды самостоятельной работы	Название (содержание) работы	Объем, часы
1	Фитнес аэробика	Самостоятельное изучение теоретического материала	- освоение систем физических упражнений; - освоение комплекса профессионально-прикладной гимнастики; - освоение комплексов упражнений на различные группы мышц; - освоение программы Protrener; - освоение комплексов упражнений под музыкальное сопровождение.	160
2	Спортивные игры	Самостоятельное изучение теоретического материала	- правила игры и основные технические элементы игры в волейбол; - правила игры и основные технические элементы игры в баскетбол; - правила игры и основные технические элементы игры в футбол.	40
3	Дартс	Самостоятельное изучение теоретического материала	- оборудование и подбор инвентаря для игры в дартс; - правила и разновидности игр в дартсе; - методика обучения элементам техники игры в дартс.	50
4	Легкая атлетика	Самостоятельное изучение теоретического материала	- оставление комплекса упражнений на различные мышечные группы; - оценка и самооценка уровня физической и функциональной подготовленности.	20
5	Плавание	Самостоятельное изучение теоретического материала	- техника плавания способом «кроль на груди»; - техника плавания способом «кроль на спине».	18
6	Лыжная подготовка	Самостоятельное изучение теоретического материала	- правила подбора лыжного инвентаря; - профилактика травматизма и правила поведения на занятиях по лыжной подготовке.	20
Всего:				308

7 Образовательные технологии

Реализация у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств предусмотрено широкое использование в учебном процессе проведение занятий в виде деловых и ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций, имитационных моделей и групповых дискуссий.

№ п/п	№ модуля (раздела)	Наименование темы	Вид учебного занятия	Активные и интерактивные формы проведения обучения
1	4,9	Совершенствование техники базовых шагов в аэробике	Практические занятия	Проведение практических занятий с применением соревновательных элементов

		ке в стилях латина-фанк, фанк-стиль.	тия	вательных технологий
2	2,3,5,8	Составление: - связки из элементов танцевальной аэробики на 16, 32 счета.	Практические занятия	Проведение практических занятий с применением игрового метода
3	4	Составление индивидуального комплекса упражнений из программы Protrener.	Практические занятия	Проведение практических занятий с применением работы в малых группах

8 Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Перечень компетенций с указанием этапов их формирования; описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания; типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы; методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций) представлены в **Приложение 1** к рабочей программе дисциплины (модуля) оценочные материалы по учебной дисциплине в виде «**Фонда оценочных средств**».

9 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

а) основная литература:

1. Барчуков, И. С. Физическая культура: [Текст] учебник / И. С. Барчуков ; под общ. Ред. Н. Н. Маликова. – Москва : Академия, 2012. – 528 с. – Режим доступа: <http://biblio.bsau.ru/metodic/12621.djvu>
2. Педагогика физической культуры [Текст] : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / [С. Д. Неверкович и др.] ; под ред. С. Д. Неверковича. – 2-е изд. – Москва : Академия, 2013. – 362 с.
3. Петров, П. К. Информационные технологии в физической культуре и спорте [Текст] : учебник для студентов учреждений высш. Образования, обучающихся по направлению подготовки «Педагогическое образование» / П. К. Петров. – 4-е изд., стер. – Москва : Академия, 2014. – 413 с.
4. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. Пособие / Е. С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 350 с. – Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=509590>
5. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. – Москва : Юрайт, 2013. – 425 с. – Режим доступа: <http://biblio.bsau.ru/metodic/20911.pdf>.

б) дополнительная литература:

1. Адаптивная физическая культура обучающихся с ограниченными возможностями: учебно-методическое пособие [Электронный ресурс] / О.В. Валиуллина, Н.Ф. Семерханова, О.Л. Адова. – Уфа: Башкирский ГАУ, 2016. – 64 с.. <http://biblio.bsau.ru/metodic/63283.pdf>
2. Ахмадуллина, Э.Т. Элективный курс по фитнес-аэробике [Электронный ресурс] : учебное пособие / Э. Т. Ахмадуллина ; Башкирский ГАУ, Каф. физического воспитания, спорта и туризма. - Уфа : Башкирский ГАУ, 2016. - 86 с. <http://biblio.bsau.ru/metodic/48815.pdf>

3. Гимнастика [Электронный ресурс] : учебник для студ. вузов: допущено УМО по образованию / [М. Л. Журавин [и др.] ; под ред.: М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. - Москва : Академия, 2010. - 448 с. – Режим доступа: <http://biblio.bsau.ru/metodic/12623.djvu>.
4. Кадилов, Н. Н. Основы силовой подготовки девушек 1 курса в условиях вуза [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Н. Н. Кадилов, Э.Т. Ахмадуллина ; Министерство сельского хозяйства Российской Федерации; ФГБОУ ВО «Башкирский государственный аграрный университет»; Кафедра физического воспитания, спорта и туризма. - Уфа, 2018. - 152 с. – Режим доступа: <http://biblio.bsau.ru/metodic/82775.pdf>.
5. Ахмадуллина, Э.Т. Новая технология силовой подготовки девушек-студентов в условиях вуза [Текст]: Учебно-методическое пособие / Э.Т. Ахмадуллина, Н.Н. Кадилов, А.Х. Дашкин, Р.Х.Абдуллин. - Уфа, 2020. Том Часть II .- 90 с.
6. Физическая культура студента : учебник для студ. Вузов / [М. Я. Виленский [и др.] ; под ред. В. И. Ильинича. – Москва : Гардарики, 2005. – 448 с.

10. Профессиональные базы данных и ресурсы «Интернет», к которым обеспечивается доступ обучающихся

Профессиональные базы данных:

1. <http://biblio.bsau.ru> - Электронная библиотека Башкирского ГАУ;
2. <http://znanium.com/> - Электронная библиотечная система;
3. <http://elibrary.ru> – Электронно-библиотечная система elibrary.

Ресурсы «Интернет»:

1. <https://edu.bsau.ru/> - Система управления обучением Башкирского ГАУ;
2. <http://window.edu.ru/> - "Единое окно": доступ к образовательным ресурсам;
3. <http://www.gks.ru/> - Федеральная служба государственной статистики.

Перечень информационно-справочных систем:

1. <http://biblio.bsau.ru> - Электронная библиотека Башкирского ГАУ;
2. <http://www.consultant.ru> – Справочная правовая система Консультант плюс;
3. <http://garant.ru> - Информационно-правовое обеспечение «Система ГАРАНТ».

11 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

При реализации дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту» используется академическая оценка по 5-ти балльной системе. Текущий контроль предполагает посещение практических занятий, проведение комплексов общеразвивающих и специальноразвивающих упражнений, выполнение требований технической подготовки фитнес упражнений, владение терминологией базовой аэробики, самостоятельное изучение теоретического материала; предполагает выполнение контрольно-зачетных требований по фитнес программам, оценку общей и специальной физической подготовленности, теоретическое тестирование.

Вид учебной работы	Организация деятельности обучающихся
Занятия семинарского типа (практические занятия)	Составление и проведение комплексов общеразвивающих упражнений и комплексов специальных упражнений. Изучение правил спортивных игр. Самостоятельное составление и проведение комплексов специальных физических упражнений и упражнений на различные группы мышц. Подготовка к сдаче норм ГТО.
Самостоятель-	Знакомство с основной и дополнительной литературой по физической

ная работа	культуре. Отбор необходимого материала; формирование выводов и разработка конкретных рекомендаций по решению поставленной цели и задачи; проведение практических исследований по данной теме.
Подготовка к зачету	Подготовка к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы.

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

№ п/п	Наименование методических указаний дисциплине	Назначение (виды занятий)
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
1	Методические указания к разделу «Лыжная подготовка» для студентов 2 курса. - Уфа : БГАУ, 2022. - 26 с.	ПЗ
2	Методические указания к разделу «Плавание» для студентов 2 курса. - Уфа : БГАУ, 2022. - 20 с. -	ПЗ
	Методические указания к разделу дисциплины «Фитнес-аэробика. 1 семестр». - Уфа : БГАУ, 2022. - 26 с.	ПЗ
	Методические указания к разделу дисциплины «Фитнес-аэробика. 2 семестр». - Уфа : БГАУ, 2022. - 26 с.	ПЗ
3	Методические указания к разделу дисциплины «Фитнес-аэробика. 3 семестр». - Уфа : БГАУ, 2022. - 26 с.	ПЗ
4	Методические указания к разделу дисциплины «Фитнес-аэробика. 4 семестр». - Уфа : БГАУ, 2022. - 16 с.	ПЗ
	Методические указания к разделу дисциплины «Фитнес-аэробика. 5 семестр». - Уфа : БГАУ, 2022. - 26 с.	ПЗ
	Методические указания к разделу дисциплины «Фитнес-аэробика. 6 семестр». - Уфа : БГАУ, 2022. - 26 с.	ПЗ
5	«Элективный курс по фитнес аэробике» учебное пособие. – Уфа : БГАУ, 2016. – 80 с.	ПЗ

12 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

№ п/п	Наименование методических указаний дисциплине	Назначение (виды занятий, № тем и т.д.)
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
1	Методические указания «Дартс» ». - Уфа : БГАУ, 2022. - 22 с.	СРО
2	Методические указания «Диагностика и самодиагностика организма для оценки индивидуальных особенностей обучающихся». - Уфа : БГАУ, 2022. - 26 с.	СРО
3	Методические указания «Легкая атлетика». - Уфа : БГАУ, 2022. - 18 с.	СРО
4	Методические указания «Плавание». - Уфа : БГАУ, 2022. - 20 с.	СРО
5	Методические указания «Спортивные игры. Волейбол, Гандбол. Футбол». - Уфа : БГАУ, 2022. - 18 с.	СРО
6	Методические указания к разделу «Физическая подготовка студентов очно-заочной и заочной форм обучения» для студентов 2 курса. - Уфа : БГАУ, 2022. – 62 с.	СРО

13 Программное обеспечение, используемое при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Внеаудиторное контактное взаимодействие с обучающимися по самостоятельному изучению теоретического материала, выполнению контролируемых и /или неконтролируемых видов СРО осуществляется в системе управления обучением электронной информационной образовательной среды университета <https://edu.bsau.ru>.

Перечень программного обеспечения:

1. Microsoft Windows
2. Microsoft Office 2010 Standard
3. Антивирус Касперского
4. СПС Гарант.

14 Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Материально-техническое обеспечение дисциплины

№/№	Наименование	Назначение (виды учебных занятий)
1	2	4
Специализированные аудитории		
1	Стадион 200x100: беговая дорожка; 2 баскетбольные площадки; волейбольная площадка; прыжковая яма; силовой городок; футбольное поле.	ПЗ
2	Учебно-спортивный комплекс	ПЗ
3	Лыжная база № 1	ПЗ
4	Тренажерный зал № 2	ПЗ
5	Зал борьбы	ПЗ
6	Учебно-спортивный комплекс № 1 Плавательный бассейн	ПЗ
7.	Дартс-клуб	ПЗ

15 Особенности организации обучения по дисциплине для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Организация обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее ОВЗ) осуществляется на основе адаптированной образовательной программы с использованием специальных методов обучения и дидактических материалов, составленных с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (обучающегося).

Образование инвалидов и лиц с ОВЗ может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах или индивидуально.

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Категория обучающихся	Формы предоставления материалов
С нарушением слуха	- в печатной форме; - в форме электронного документа.
С нарушением зрения	- в печатной форме увеличенным шрифтом; - в форме электронного документа; - в форме аудиофайла.
С нарушением опорно-двигательного аппарата	- в печатной форме увеличенным шрифтом; - в форме электронного документа; - в форме аудиофайла.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

Для обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ предусмотрены следующие оценочные средства:

Категория обучающихся	Виды оценочных средств	Формы контроля и оценки результатов обучения
С нарушением слуха	тест	преимущественно письменная проверка
С нарушением зрения	собеседование	преимущественно устная проверка (индивидуально)
С нарушением опорно-двигательного аппарата	решение дистанционных тестов, контрольные вопросы	организация контроля с помощью LMS Башкирского ГАУ, письменная проверка.

Обучающимся инвалидам и лицам с ОВЗ увеличивается время на подготовку ответов к зачёту, допускается готовить ответы с использованием дистанционных образовательных технологий.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ОВЗ предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. Эти средства предоставляются ФГБОУ ВО Башкирский ГАУ или могут использоваться собственные технические средства обучающихся.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ОВЗ по дисциплине предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации.

Так для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ОВЗ по дисциплине (модулю) обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся:

1. Инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в письменной форме, устно с использованием услуг сурдопереводчика).

2. Доступная форма предоставления заданий оценочных средств (в печатной форме, в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа, задания зачитываются ассистентом, задания предоставляются с использованием сурдоперевода).

3. Доступная форма предоставления ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, с использованием услуг ассистента, устно).

При необходимости для инвалидов и обучающихся с ОВЗ процедура оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю) может проводиться в несколько этапов. Проведение процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Для освоения дисциплины инвалидами и лицами с ОВЗ предоставляются основная и дополнительная учебная литература в виде электронного документа в фонде библиотеки и / или в электронно-библиотечных системах. А также предоставляются бесплатно специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература и специальные технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

В зависимости от нозологии для пользователей с ОВЗ организован доступ к электронным информационным и образовательным ресурсам библиотеки университета из любой точки с доступом к «Интернет». Заключен договор о сотрудничестве с Башкирской республиканской специальной библиотекой для слепых. Предоставляется возможность аудио прослушивания и сохранения файла электронных изданий ЭБС «Консультант студента. Электронная библиотека технического вуза» (полные тексты изданий доступны пользователям ФГБОУ ВО Башкирский ГАУ, после самостоятельной регистрации в Электронной библиотечной системе Университета). Предоставляется возможность пользоваться бесплатным мобильным приложением для операционных систем IOS и Android ЭБС издательства «Лань», с синтезатором речи (возможность использования книг в учебном процессе для незрячих и слабовидящих обучающихся).

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ОВЗ большое значение имеет индивидуальная работа. Под индивидуальной работой подразумевается две формы взаимодействия с преподавателем: индивидуальная учебная работа (консультации), т.е. дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, и индивидуальная воспитательная работа. Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или обучающимся с ОВЗ.

Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ОВЗ осуществляется с использованием специальных средств обучения. Оборудовано специализированное помещение, в котором установлен мультимедийный проектор и организовано два рабочих места с доступом к электронной информационной образовательной среде и сети Интернет. Данное помещение оснащено: индукционной петлей ИС-50Л (усиление звука для слабослышащих обучающихся); персональными компьютерами, с программой экранного доступа ("Jaws for Windows 16.0 Pro"), брайлевским дисплеем (тактильный дисплей Брайля PAC Mate 20) для студентов с нарушением зрения; специальными партами для обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата; мобильным видеоувеличителем; портативной информационной индукционной системой "Исток А2" для слабослышащих обучающихся.

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

1 Перечень компетенций и этапы формирования компетенций в процессе освоения ОПОП ВО

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикаторов достижения компетенции	Этап формирования
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	1-6

2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

2.1 Показатели и критерии оценивания компетенций

УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

ИДК - УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

Планируемые результаты (показатели оценивания)		Критерии оценивания			
		Ниже порогового уровня (неудовл.)	Пороговый уровень (удовл.)	Повышенный уровень (хорошо)	Высокий уровень (отлично)
		Не зачтено	Зачтено		
Знания	УК 7.2/Зн1 правила соревнований изучаемых видов спорта.	Не знает правила соревнований изучаемых видов спорта.	Не полное знание о правилах соревнований изучаемых видов спорта.	В целом сформировавшиеся знание о правилах соревнований изучаемых видов спорта.	Сформировавшееся систематическое знание о правилах соревнований изучаемых видов спорта.
Умения	УК 7.2/Ум1 составлять комплексы физических упражнений различной направленности;	Отсутствие или фрагментное владение в составлении комплексов физических упражнений различной направленности;	Не полное умение в составлении комплексов физических упражнений различной направленности;	В целом сформировавшиеся умение в составлении комплексов физических упражнений различной направленности;	Сформировавшееся систематическое умение в составлении комплексов физических упражнений различной направленности;
	УК 7.2 /Ум2 проводить с группой комплексы физических упражнений различной направленности;	Отсутствие или фрагментное владение в проведении с группой комплексов физических упражнений различной направленности	Не полное умение в проведении с группой комплексов физических упражнений различной направленности	В целом сформировавшиеся умение в проведении с группой комплексов физических упражнений различной направленности	Сформировавшееся систематическое умение в проведении с группой комплексов физических упражнений различной направленности

Планируемые результаты (показатели оценивания)		Критерии оценивания			
		Ниже порогового уровня (неудовл.)	Пороговый уровень (удовл.)	Повышенный уровень (хорошо)	Высокий уровень (отлично)
		Не зачтено	Зачтено		
Навыки	УК 7.2/Нв3 владеть методами и средствами самоконтроля за своим функциональным состоянием и реакцией организма на физические нагрузки	Отсутствие или фрагментное владение методами и средствами самоконтроля за своим функциональным состоянием и реакцией организма на физические нагрузки	Не полное владение методами и средствами самоконтроля за своим функциональным состоянием и реакцией организма на физические нагрузки	В целом сформировавшиеся владение методами и средствами самоконтроля за своим функциональным состоянием и реакцией организма на физические нагрузки	Сформировавшееся владение методами и средствами самоконтроля за своим функциональным состоянием и реакцией организма на физические нагрузки

2.2 Шкала оценивания компетенций

Виды оценок	Оценки			
Академическая оценка по 5-ти балльной системе	Неудовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
	Не зачтено	Зачтено		

2.3 Критерии оценки по пятибалльной системе

Оценка экзаменатора, уровень	Критерии (дописать критерии в соответствии с компетенциями)
«отлично», высокий уровень	Обучающийся способен самостоятельно, методически правильно, использовать средства и методы физической воспитания для поддержания здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Полностью сформированы навыки поддерживать должный уровень физической и функциональной подготовленности, вести здоровый образ жизни.
«хорошо», повышенный уровень	Обучающийся использует средства и методы физической воспитания для поддержания здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Сформированы навыки поддерживать должный уровень физической и функциональной подготовленности, вести здоровый образ жизни.
«удовлетворительно», пороговый уровень	Обучающийся не в полной мере использует средства и методы физического воспитания для поддержания здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Не полностью сформированы навыки поддерживать должный уровень физической и функциональной подготовленности, вести здоровый образ жизни.
«неудовлетворительно», ниже порогового уровня	Не знает основ здорового образа жизни, оздоровительных систем физического воспитания. Не использует средства и методы физического воспитания для повышения функциональных возможностей организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения. Нет навыков поддержания должного уровня физической и функциональной подготовленности, необходимого для полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Оценка экзаменатора, уровень	Критерии (дописать критерии в соответствии с компетенциями)
Результат зачета	Критерии (дописать критерии в соответствии с компетенциями)
«зачтено»	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
«не зачтено»	Не способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины

1. Фитнес это:

- А) оздоровительная методика для улучшения общей физической подготовленности человека;
- Б) раздел физики;
- В) чтение научно-популярной литературы.

2. Основоположник системы оздоровительной аэробики:

- А) Джейн Фонда;
- Б) Ник Джеколсон;
- В) Кеннет Купер.

3. Аэробика – это:

- А) водные процедуры;
- Б) фитнес направление, подразумевающее выполнение аэробных упражнений под ритмичную музыку;
- В) психофизиологические тестирования.

4. Аэробные тренировки направлены:

- А) на увеличение словарного запаса;
- Б) на увеличение массы тела;
- В) на укрепление сердечно-сосудистой системы.

5. Какие направления аэробики стимулируют к повышению потребления кислорода во время занятия:

- А) степ аэробика, аквааэробика;
- Б) калланетика;
- В) пилатес.

6. Степ-тест определяет готовность к физическим нагрузкам:

- А) сердечно-сосудистой системы;
- Б) пищеварительной системы;
- В) иммунной системы.

7. Структура стандартного урока аэробики:

- А) аэробная часть, разминка, аэробная заминка, заминка;
- Б) разминка, аэробная часть, аэробная заминка, партер, заминка;
- В) партер, аэробная часть, аэробная заминка, заминка.

8. Музыкальное сопровождение во время занятий фитнес-аэробикой:

- А) не имеет значения;
- Б) желательно;
- В) необходимо.

9. К понятию «физическое совершенство» относится:

А) органическая часть общечеловеческой культуры человека, специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности;

Б) биологический процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека (длина, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, сила, выносливость, ловкость и др.);

В) идеал гармонично развитого, физически подготовленного человека, оптимально соответствующий требованиям жизни.

10. Физическая культура ориентирована на совершенствование:

А) работоспособности человека;

Б) физических и психических качеств людей;

В) автономных действий.

11. Аэробика высокой интенсивности:

А) занятия, включающие упражнения на отдельные группы мышц;

Б) занятия с активным использованием прыжков и бега;

В) занятия с преимущественным использованием ходьбы, движений с полуприседами и выпадами.

12. Степ-аэробика - это:

А) выполнение упражнений на растяжку;

Б) выполнение сложных хореографических соединений танцевального характера;

В) выполнение упражнений упражнения на специальной платформе с регулируемой высотой подъема.

13. Стретчинг - это:

А) упражнения на восстановление дыхания;

Б) упражнения на гибкость;

В) упражнения для отдельных групп мышц.

14. Цель профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП):

А) разнопрофильная;

Б) узкопрофильная;

В) психофизическая готовность к успешной профессиональной деятельности.

15. Задачи ППФП:

А) осваивать прикладные умения и навыки, воспитывать прикладные психофизические качества;

Б) не формировать прикладные знания;

В) усложнять воспитание прикладных специальных качеств.

16. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП:

А) ППФП не имеет факторов;

Б) спортивное совершенствование;

В) режим труда и отдыха; условия и характер труда; виды труда специалистов данного профиля.

17. В подготовительной части урока используют упражнения, обеспечивающие:

А) понизить частоту сердечных сокращений до уровня близкого к исходному;

Б) постепенное повышение частоты сердечных сокращений;

В) увеличение частоты сердечных сокращений до уровня «целевой зоны».

18. В основной части урока необходимо добиться:

А) постепенно снизить обменные процессы в организме;

Б) увеличение подвижности в суставах;

В) повышения функциональных возможностей разных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной).

19. Время проведения разминки:

А) 5-10 минут;

Б) 2-3 минуты;

В) 15-20 минут.

20. Цель разминки:

А) повысить выносливость сердечно-сосудистой системы, создавая нагрузку на сердце и легкие;

Б) улучшение силовых качеств и выносливости основных мышечных групп;

В) подготовить организм к предстоящей нагрузке.

Перечень контрольно-зачетных нормативов для оценки физической подготовленности

Упражнения	Учебное отделе- ние	Оценка в баллах		
		5	4	3
1. Бег 100 м (сек)	ОСН.	15,5 и ≤	16,0	18,7
	ПОДГ.	16,0 и ≤	16,7	19,1
2. Бег 1000 м (мин, сек)	ОСН.	5,00 и ≤	6,00	6,40
	ПОДГ.	5,25 и ≤	6,15	6,50
3. Бег 2000 м (мин, сек)	ОСН.	10,00 и ≤	10,50	12,15
	ПОДГ.	10,10 и ≤	11,15	12,30
4. Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	ОСН.	18,00 и ≤	19,30	21,00
	ПОДГ.	18,15 и ≤	20,00	21,15
5. Плавание 50 м (сек)	ОСН.	54,00 и ≤	1,16	б/у
	ПОДГ.	58,00 и ≤	1,18	б/у времени
6. Прыжки в длину с места (см)	ОСН.	190 и ≤	175	150
	ПОДГ.	185 и ≤	168	145
7. Прыжки в длину с разбега (см)	ОСН.	365 и ≤	340	280
	ПОДГ.	360 и ≤	325	260
8. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены. Спецгруппа тоже, но ноги согнуты в коленях.	ОСН.	70 и ≤	50	20
	ПОДГ.	65 и ≤	40	18
9. Подтягивание в висе лежа на перекладине высотой	ОСН.	12 и ≤	9	6

90 см, кол-во раз.	ПОДГ.	11 и ≤	8	5
10. Приседание на одной ноге, с опорой о гладкую стену, кол-во раз.	ОСН.	12 и ≤	8	5
	ПОДГ.	10 и ≤	7	4
11. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Спецгруппа тоже, но на гимнастической скамейке, кол-во раз.	ОСН.	22 и ≤	16	10
	ПОДГ.	20 и ≤	14	8
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ТЕСТЫ				
1. И.п.- упор присев, 1- упор присев, 2 - упор лежа, Упражнение выполняется в течение 30 сек, кол-во раз.	ОСН.	13 и ≤	10	7
	ПОДГ.	12 и ≤	9	6

Комплекс нормативов для определения уровня специальной физической подготовленности

Упражнения	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1. Сед наклон туловища вперед, ноги вместе. Положение удержать 3 сек.	Полная «складка», туловище касается прямых ног.	Полная «складка», но с удержанием прямых ног руками.	Касание грудью ног, с удержанием прямых ног руками.	Касание головой ног с удержанием руками слегка согнутых ног.	Нет касания головой ног.
2. «Мост». Положение удержать 3 сек.	Ноги и руки прямые, плечи, перпендикулярно полу.	Ноги слегка согнуты, плечи перпендикулярно полу.	Ноги слегка согнуты, плечи незначительно отклонены от вертикали.	Ноги сильно согнуты, плечи отклонены от вертикали на 45°.	Ноги сильно согнуты, плечи отклонены от вертикали на 30°.
3. Шпагаты в 3-х положениях (правой, левой, прямой).	Голени и бедра плотно прилегают к полу.	Голени и бедра недостаточно прилегают к полу.	Голени и бедра прилегают к полу, ноги разведены на 170°.	Ноги разведены на 145° и касаются пола лодыжками.	Ноги разведены на 130° и касаются пола лодыжками.
4. Равновесие на носке одной, другая нога поднята вперед на 90°, руки вверх, глаза закрыты. Положение удержать (сек)	8	6	4	2	1
5. Равновесие на носке одной, другая	20	18	16	14	10

нога поднята назад, руки в стороны, глаза закрыты. Положение удержать (сек).					
6. Поднять ногу вперед, перевести в сторону, назад. Каждое положение удержать 2 сек.	Носок поднятой ноги выше головы.	Носок поднятой ноги на уровне подбородка.	Носок поднятой ноги на уровне груди.	Носок поднятой ноги на 90°.	Носок поднятой ноги на 45-50°.

Тематика индивидуальных заданий для студентов, временно освобожденных от практических занятий по физической культуре

I, III, V семестры

1. Эстетика красоты спортивного соперничества.
2. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
3. Влияние экологии на здоровье человека.
4. Общее представление о строении тела человека.
5. Понятие об органе и системе органов.
6. Центральная нервная система, ее отделы и функции.
7. Понятие о суставах, связках, сухожилиях и строении мышечной системы.
8. Форма и функции костей скелета человека.
9. Представление о дыхательной системе.
10. Представление о пищеварительной системе.
- 11 Характеристика сердечно-сосудистой системы.

II, IV, VI семестры

1. Организация режима питания.
2. Организация двигательной активности.
3. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
4. Профилактика вредных привычек.
5. Культура межличностных отношений.
6. Понятие об утомляемости организма при физической и умственной деятельности.
7. Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), ее цели и задач.
8. Основные факторы, определяющие ППФП будущего бакалавра и специалиста агропромышленного комплекса.
9. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики.
10. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышение функциональных возможностей.
11. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом учебной нагрузки.
12. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования за физической подготовленностью.
13. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность.
14. Методика составления комплексов упражнений в подготовительной, заключительной частях занятия (проведение части занятия).

4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Контроль результатов обучения обучающимися, этапов и уровня формирования компетенций по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» осуществляется через проведение входного, текущего, выходного контролей и контроля самостоятельной работы.

Процедура проведения зачета приведена в Положении о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации.

